



## EL DESCANSO

**E**l descanso relaja el cuerpo y permite que se regenere la energía gastada durante la actividad diaria, por lo que se vuelve una necesidad del ser humano. Para lograr que sea efectivo, lo primero que hay que saber es cómo conciliar el sueño, que no es más que un estado fisiológico caracterizado por la suspensión periódica de los procesos que se desarrollan en la corteza cerebral, normal en el ritmo biológico del cuerpo. Es un estado de conducta identificado por una postura de inmovilidad característica y una disminución de la sensibilidad, fácilmente reversible a los estímulos externos.

Durante el sueño –según explican los especialistas– el cerebro y el sistema nervioso se encuentran sometidos a una oscilación continua, lo que facilita la adquisición de nuevos conocimientos, tanto como la memorización de los ya adquiridos. A nivel motriz, hay una disminución considerable del tono muscular, debido a la relajación.

### Descanso vs. estrés

El ritmo de estrés que padece la mayoría de las personas hace que cada vez sea más difícil lograr un sueño placentero. Muchos se pasan horas dando vueltas en la cama, tratando de resolver sus problemas laborales y personales, mientras dejan de lado la importancia de un adecuado descanso. Uno de los

puntos clave es la cantidad de horas que se dedican a dormir, la que debe ser determinada por la edad y la actividad diaria.

Según especialistas, hay personas que con algunas pocas horas de sueño les es suficiente para estar al otro día bien despiertas y activas para comenzar su jornada. Hay otras que necesitan más horas, y eso no es malo, pero se ha establecido una media de ocho horas diarias, dos de las cuales se recomiendan sean antes de la medianoche.

Dentro de la lista de problemas que afectan el sueño, el insomnio ocupa el primer lugar. Este trastorno ha ido aumentando su porcentaje con los años, y cada vez son más quienes lo padecen, debido al ritmo de vida actual.

### Trastornos del sueño

Según el sitio especializado **MidlinePlus** en primer lugar, insomnio, síndrome narcoléptico, hipersomnias, pesadillas.

En segundo lugar, enfermedades psiquiátricas, alcoholismo, trastornos nutricionales y metabólicos, enfermedades cerebrales.

### Descanso vs. cansancio

El cansancio acumulado durante varios días por falta de sueño no soluciona el problema, ya que cada vez se torna más difícil dormir, y por consiguiente, la persona se levanta cada vez más extenuada, teniendo

como resultado un agotamiento psicofísico intolerable. Es muy importante ser consciente de ello y buscar una solución –tal vez acudiendo al médico– para conciliar el sueño, en lo posible sin medicamentos, es decir, de forma natural.

Una persona que descansa lo necesario, de manera inconsciente y relajada, tiene positividad y eficiencia para comenzar el día. En cambio, quien da vueltas toda la noche a la mañana siguiente padece de dolor de cabeza, se siente lento, confuso y con poca coordinación. El quid radica en no obsesionarse; es necesario relajarse, no pensar en ello y dejar que el organismo se encargue de ir estableciendo el sueño. El estado de nerviosismo agrava aún más la situación.

### ¿Cómo conciliar el sueño?

Estos son algunos consejos útiles, pero recuerde que, ante trastornos como este, lo primordial es acudir al médico.

–Es necesario hacer lo posible para que el acto de acostarse y levantarse suceda siempre a la misma hora.

–Dar un paseo, caminar para aliviar tensiones nerviosas ayuda a olvidar los problemas y a estar más agotado, para lograr dormir.

–No es recomendable acostarse inmediatamente después de comer; hay que esperar al menos una hora.

–Para relajar el cuerpo se deben tomar infusiones de tilo, valeriana o manzanilla.

–Se recomienda un baño con agua caliente, para relajar los músculos.

–Leer algo o escuchar música es una terapia que ayuda en los momentos de insomnio.

–Practicar alguna de las técnicas de relajación, como la respiración abdominal profunda.

Dormir es una necesidad fisiológica natural que permite obtener un mejor rendimiento físico y mental.

## MANUALIDADES SENCILLAS CON BOTELLAS DE PLÁSTICO

**S**ABEMOS que el plástico está compuesto por derivados del petróleo y el carbón, sustancias que no se disuelven. Además es un excelente material para ser reciclado. Podemos encontrar infinidad de objetos hechos con envases de plástico en desuso.

### Comedero para aves:

Es muy simple de realizar y es una idea genial para decorar un jardín y llenarlo de vida. Hay quienes también los ponen decorando terrazas y balcones para atraer a las aves silvestres del barrio y llenar de vida su entorno.

1-Realiza un pequeño agujero en la tapa de la botella por donde pasar el hilo, sogá, alambre o cualquier material que tengas en casa. Haz un nudo del lado de adentro y luego pasa la sogá por el agujero y colócala donde tú quieras. Después haz los pequeños orificios a los costados de la botella, por un lado haces incisiones en forma de media luna donde colocas la cabeza de las cucharas que es donde se depositará el grano. Y en esa misma dirección por la parte posterior haces otra incisión por donde



pasarás el mango de la cuchara. Es importante remarcar que las cucharas deben estar colocadas en direcciones perpendiculares para que el conjunto tenga un buen equilibrio. También es recomendable que estén colocadas en la parte inferior de la botella para aprovechar al máximo el grano y que además estén en direcciones distintas para darle un mayor equilibrio y estabilidad al comedero.

2-Otra opción es, con una botella grande, recorta una parte y pégala alrededor de la misma si quieres darle un poco más de fortaleza, dejando que se quede al aire una parte de la zona baja. En la foto puedes apreciar muy bien lo que deberías hacer.



¡A la cocina!



La papa es la protagonista de diversos platos de la cocina regional de muchos países. Se guisan, asan, saltean o fríen.

### TAMBOR DE PAPAS

#### Ingredientes:

- 1 libra de picadillo
- 2 cebollas cortadas en cuadros pequeños
- 4 tomates cortados
- 2 cucharadas de aceite
- dientes de ajo
- ½ taza de vino
- ½ cucharadita de orégano molido
- 2 cucharadas de puré de tomate
- Sal y pimienta al gusto

### PURÉ DE PAPAS

- 8 papas
- ½ taza de leche
- 1 cda. de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de queso rallado

#### Preparación:

Comenzamos haciendo un sofrito. Sofreímos en el aceite las cebollas y los ajos bien picados a fuego mediano y cuidando que no se quemen. Cuando la cebolla se transparente añadimos los tomates, junto con la sal,

el orégano, la pimienta, el puré de tomate y por último el vino. Agregamos entonces el picadillo y aplastamos bien con un tenedor para que la carne no quede hecha grumos, continuamos cocinando hasta que se pierda todo el líquido y solo queden la carne y los ingredientes secos. Separamos y dejamos enfriar.

En un recipiente aparte colocamos las papas previamente peladas a hervir en agua con sal. Cuando estén blandas eliminamos el agua del hervor y con un tenedor u otro utensilio adecuado las aplastamos mientras vamos agregando poco a poco la leche junto a la mantequilla y la sal.

Añadimos ahora mantequilla en un molde y colocamos una porción de puré en el fondo de este, de forma que lo cubra. Echamos encima una porción de carne molida y vamos repitiendo la secuencia de puré y carne hasta terminar. Al concluir espolvoreamos todo con queso rallado.

Llevamos la preparación al horno y cocinamos a fuego mediano por unos 20 minutos, hasta dejarlo dorar.



**L**A papa es originaria de las regiones andinas de América del Sur, especialmente de Perú, y desde que fue llevada a Europa por los españoles, en 1537, se propagó por el mundo. Actualmente la cultivan desde la planicie de Yunnan (China) hasta las tierras subtropicales de la India.

Este tubérculo es un alimento básico y nutritivo. Además combinada con una proteína constituye una comida perfecta.